

## 3. dan Sort bælte

| Del                    | Teknik  | Bemærkninger   |
|------------------------|---|--|
| Ukemi                  | Diverse Ukemi efter eget valg   |  |
| <b>Atemi Waza</b>      |   | Højre + venstre  |
| Plethandsker/slagpuder | 3 egne teknikkompositioner  | Plethandske og/eller slagpuder.<br>Vælg et tema.   |
| Kombinationer          | 3 egne teknikker eller -kombinationer   | I samspil med uke<br><br>Både Zen No Sen og Go No Sen kombinationer, herunder undvigelser  |
| Fri bevægelse          | <b>Plethandske flow</b><br>2 minutter   | I samspil med uke og i bevægelse.<br><br>Uke præsenterer plethandskerne i forskellige positioner på skift og i ikke aftalt forløb. |
| Randori                | <b>Teknisk sparring</b><br>2 minutter   | Let kamp med JJIF/MMA kamp-handsker  |
| <b>Aiki Waza</b>       |   |  |
| Tenkan-familien        | <b>I alt 3 teknikker</b><br>Hver familie repræsenteret<br><b>Jiyu Kogeki</b>  | Både eksempler på tenkan og irimi indgange og ura og omote afslutninger – gerne på samme teknik.                                   |
| Irimi-familien         |   |  |
| Nage -familien         |   |  |
| Renraku                | <b>3 teknikker med videreføringer</b> – frit valg af teknikker og Jiyu Kogeki | Naturlig overgang, hvor uke undviger   |
| Jiyu Waza              | <b>Frie forsvar</b><br>2 angribere<br>20 frie angreb                          |  |
| <b>Nage Waza</b>       |   |  |
|                        | <b>8 egne teknikkompositioner</b>   | Med og mod retningen, modteknikker og videreføringsteknikker   |
| Randori                | <b>Let kamp</b><br>2 minutter   | Primært stående  |
| <b>Ne Waza</b>         | <b>3 teknikker</b>  | For hver teknik:<br>1. Vis for sig selv<br>2. Vis som mod- eller videreførings-teknik  |
| Randori                | <b>Let sparring</b><br>2 minutter   |  |
| <b>Fri kamp</b>        | <b>JJ-kamp med gi</b><br>3 minutter   | Fri kamp m. slag, spark, kast, nedtagninger og gulvkamp  |

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| <b>Ju-Jutsu teknikker</b>    | 6 angreb og forsvar med egne teknikker eller -kombinationer.<br><br>Minimum 2 af angrebene skal være med et våben. | <i>Kan laves som i en a og b variant efter samme principper som alle teknikkerne i kyu-graderne.</i> |
| <b>Renraku kombinationer</b> | 3 egne videreføringer på tværs af kihon  | <i>F.eks Aiki til Nage waza, Nage til Atemi waza, Nage til Aiki waza</i>                             |
| <b>Jiyu Waza</b>             | <b>Frie forsvar</b><br>3 angribere<br>40 frie angreb, heraf 15 uden gi   | <i>Fokus på overblik, effektivitet, våbenhåndtering, bevægelse, afpasning efter angreb</i>           |

### Vejledende bemærkninger

Koordinér opbygningen af programmet med Stilartsudvalget allerede tidligt i forløbet. Så vil en fast kontakt blive tilknyttet aspiranten.